

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

E-BÜLTEN

ARALIK 2020 | SAYI 14

ÜNİVERSİTEMİZ HİBRİT EĞİTİME DEVAM EDİYOR »

Tüm fiziki mesafe ve pandemi koşullarına uyumlu olarak üniversitemizde hibrit eğitimimiz devam ediyor.



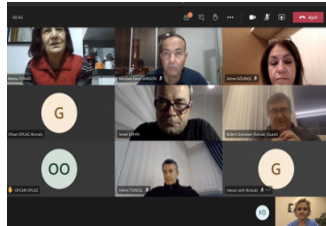
LHÜ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
2020-2021 Akademik Yılı Bahar Dönemi
Lisansüstü Program Kontenjanları
ve Başvuru Koşulları
web sitemizde yayınlandı

Başvuru Tarihi:
30 Kasım 2020 - 05 Şubat 2021

Detaylı bilgi
www.lokmanhekim.edu.tr

**Lisansüstü Program Başvuruları
Devam Ediyor**

» 2'de



**BAP Koordinasyon Birimi
Toplantısı Yapıldı**

» 3'te



**Diş Hekimliği Fakültesi
Dekanlık Görevinde Devir**

Teslim Töreni Gerçekleştirildi » 4'te



**İnancın ve Azmin Zaferi
Namiç EKİN ile Söyleşi
Webinarı Yapıldı**

» 7'de



**Ankara Diş Hekimleri Odası
Başkanı Dr. Serhat ÖZSOY
Üniversitemizi Ziyaret Etti**

» 10'da



**Gazi Üniversitesi Rektörü
Üniversitemizi Ziyaret Etti**

» 11'de

KÜNYE

**Lokman Hekim Üniversitesi Adına
Sahibi**
Dr. Mehmet ALTUĞ

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Dilay HAMRET

Yayın Danışma Kurulu
Dr.Mehmet ALTUĞ
Prof.Dr. Bülent GÜMÜŞEL
Prof.Dr. İsmet ŞAHİN
Sevgi BAYRI
Furkan Said SÜRAL
Nalan ÇAKMAK

Tasarım
Nalan ÇAKMAK

Yönetim Yeri
Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6
Çankaya / ANKARA

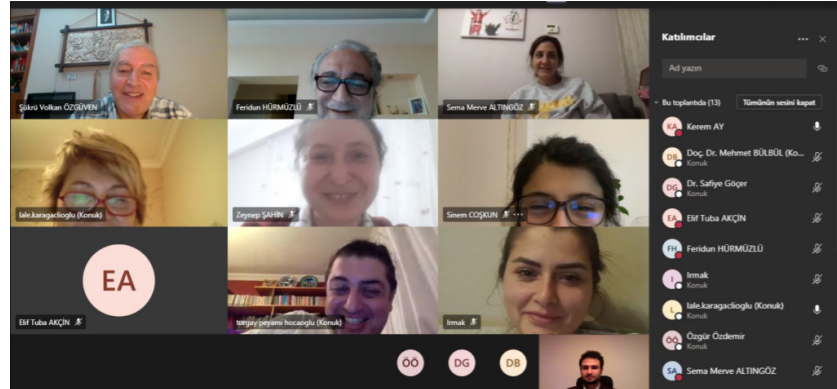
Lokman Hekim Üniversitesi'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
Ücretsizdir.

Eczacılık Fakültesi İç Paydaş Toplantısı Yapıldı



» Eczacılık Fakültesi öğretim üyeleri, araştırma görevlileri, ziyaretçi öğretim üyeleri ve öğrenci temsilcilerinin katılımı ile 26 Aralık 2020 tarihinde çevrimiçi olarak İç Paydaş Toplantısı yapıldı. Toplantıda Eczacılık Fakültesi'nde 2019 ve 2020 yıllarında yapılan tüm faaliyetler sunuldu. 2021 faaliyetleri hakkında bilgi verildi, görüş ve öneriler alındı.

LÖDEB Eğiticilerin Eğitimi Programı Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi Öğrenme, Öğrenmeyi Geliştirme ve Ölçme ve Değerlendirme Birimi (LÖDEB) Eğiticilerin Eğitimi Programları başladı.

Prof. Dr. Şükrü V. ÖZGÜVEN ve Uzm. Kerem AY'nı konuşmacı olarak yer aldığı programlarda Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO öğretim elemanları ile soru - cevap çalışmaları yapıldı.

Lisansüstü Program Başvuruları Devam Ediyor



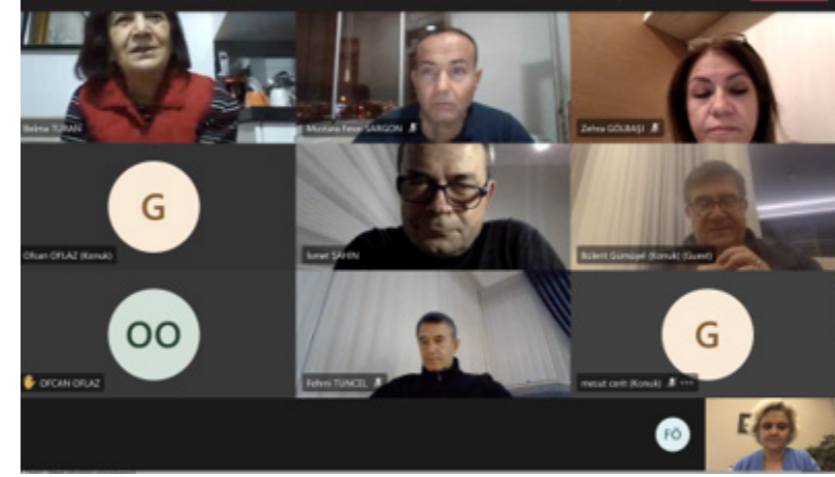
» LHÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2020 - 2021 Akademik Yılı Bahar Dönemi Lisansüstü Program başvuruları devam ediyor. Başvuru koşulları için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

Uluslararası Öğrenci Lisansüstü Program Başvuruları Başladı



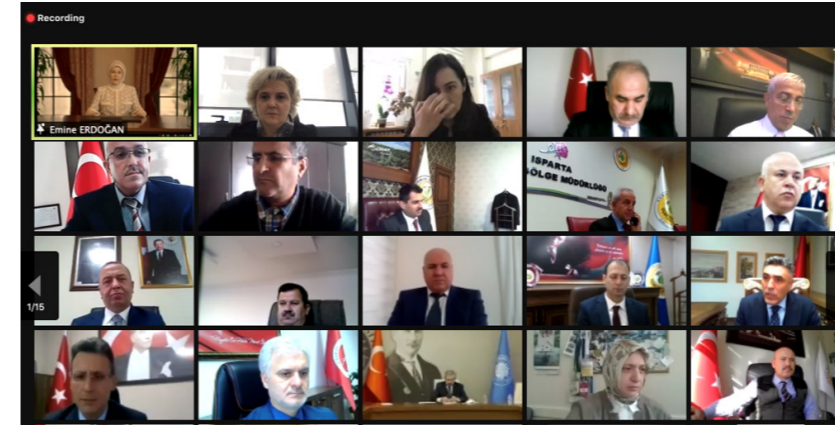
» LHÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Uluslararası öğrenci için Lisansüstü Program Başvuruları başladı. Detaylar için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

BAP Koordinasyon Birimi Toplantısı Yapıldı



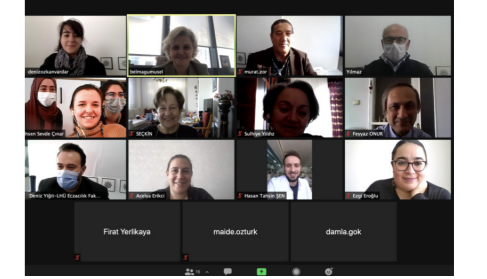
» 2021 yılı için Üniversitemizin Araştırma Proje Başvurularında ve Merkezi Laboratuvarının alt yapısının oluşturulması ve izlenecek yol hakkında Dekanları, Müdürleri ve genç akademisyenleri ile toplantı yapıldı.

Üniversitemiz Tarım Bakanlığı'nın 4. TAB Çalıştayına Katıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL Tarım Bakanlığı'nın 4. TAB Çalıştayında Üniversitemizi temsil etti.

Eczacılık Fakültesi Seminer Programı Başladı



» Eczacılık Fakültesi 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Seminer Programı, Araş. Gör. Ahsen Sevde ÇINAR'ın "Seseli Patreum M. Bieb Üzerinde Fitokimyasal Araştırmalar ve Sitotoksik Aktivite" başlıklı semineri ile başladı.

BAP Toplantısı Yapıldı



» 2021 yılı için Üniversitemizin araştırma proje başvurularında ve merkezi laboratuvarlarının alt yapısının oluşturulması hakkında, Üniversitemiz Dekan, Müdür ve Akademisyenleri ile toplantı yapıldı.

Tıp Fakültesi Öğretim Üyemiz Dr. Öğr. Üyesi Can TÜRK'ün Yer Aldığı Çalışma 2020 TDB Bilim Ödülünü Aldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji ABD Öğretim Üyesi Dr. Can TÜRK'ün dahil olduğu “**Renin angiotensin system genes are biomarkers for personalized treatment of acute myeloid leukemia with Doxorubicin as well as Etoposide**” adlı çalışma Türk Biyokimya Derneği- Prof. Dr. Nazmi Özer Bilim Ödülü-2020'yi (3. lük) almaya hak kazanmıştır.

Sayın Dr. Can TÜRK ve ekibini kutlar, başarılar dileriz.

Diş Hekimliği Fakültesi Dekanlık Görevinde Devir Teslim Töreni Gerçekleştirildi

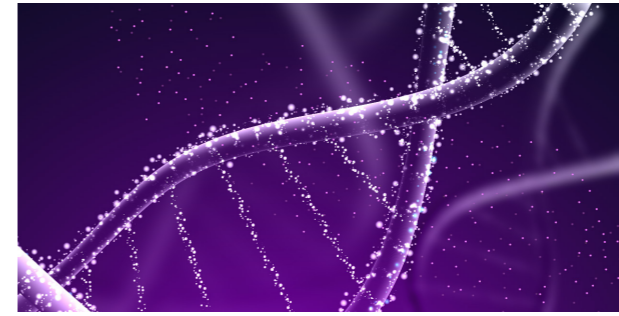


» Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi kurucu dekanlığını üstlenen Prof. Dr. Feridun HÜR MÜZLÜ, fakülte dekanlığını Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU'na devretti.

Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜ MÜŞEL ve Genel Sekreter Prof. Dr. İsmet ŞAHİN, kurucu dekanımız Prof. Dr. Feridun HÜR MÜZLÜ'ye katkılarından dolayı teşekkür ederken, yeni görevinde Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU'na başarılar diledi.



Uygulamalı Biyoinformatik Kursu Online Eğitimi Tamamlandı



» LHÜ Sürekli Eğitim Merkezi (LHÜSEM) ve LHÜ Translasyonel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi (LHÜTUAM) işbirliği ile yürütülen Uygulamalı Biyoinformatik Kursu Online Eğitimi 33 katılımcı ile tamamlandı.

Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu Online Eğitimi Tamamlandı



» LHÜ Sürekli Eğitim Merkezi (LHÜSEM) ve LHÜ Sağlık Ekonomisi ve Sağlık Teknolojileri Araştırma ve Uygulama Merkezi (LHÜSESAT) iş birliği ile yürütülen Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu Online Eğitimi 38 katılımcı ile tamamlandı.

Randomize Kontrollü Deneyler Kursu Online Eğitimi Tamamlandı



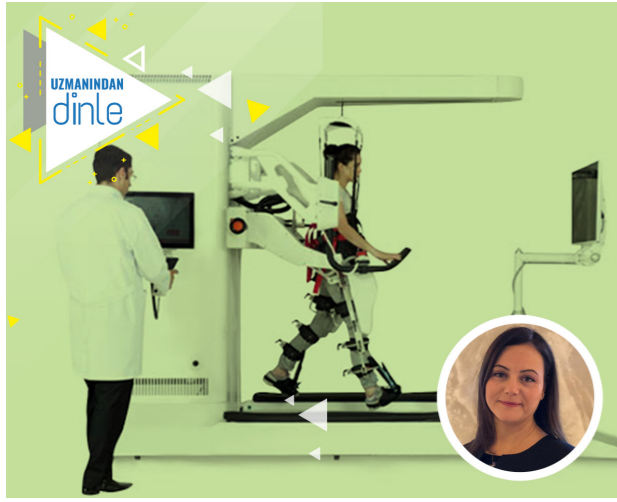
» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ve LHÜ Sürekli Eğitim Merkezi (LHÜSEM) işbirliği ile yürütülen Randomize Kontrollü Deneyler Kursu Online Eğitimi 61 katılımcı ile tamamlandı.

Endokrin Bozucular ve Çocuk Sağlığı Sempozyumu Online Olarak Gerçekleştirildi



» Üniversitemiz Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma GÜ MÜŞEL Başkanlığında, LHÜSEM ve LHÜTUAM bünyesinde “**Endokrin Bozucular ve Çocuk Sağlığı Sempozyumu**” online olarak gerçekleştirildi. 327 kişinin katılım sağladığı online sempozyumda alanında uzman birçok akademisyen konuşmacı olarak yer aldı.

Rehabilitasyonda Teknoloji ve İnovasyon Youtube Canlı Yayını Gerçekleştirildi



» Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilgün BEK moderatörlüğünde Uzmanından Dinle etkinlikleri kapsamında **"Rehabilitasyonda Teknoloji ve İnovasyon"** webinarı İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Prof. Dr. Ela TARAKCI'nın anlatımıyla 02 Aralık 2020 Çarşamba günü yoğun katılım ile gerçekleştirildi.

Balığa Yüzme Öğretemezsiniz Webinarı Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi ve Pharmacopolium Topluluğu tarafından düzenlenen İlaç Gibi Sohbetler etkinlikleri kapsamında 03 Aralık 2020 Perşembe günü, Uzm. Eczacı Ahmet Nezihi PEKCAN katılımları ile **"Balığa Yüzme Öğretemezsiniz"** başlıklı webinar konferansı gerçekleştirildi.



Riskli Bebeklerde Erken Müdahale ve Rehabilitasyon Youtube Canlı Yayını Gerçekleştirildi



» Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilgün BEK moderatörlüğünde Uzmanından Dinle etkinlikleri kapsamında **"Riskli Bebeklerde Erken Müdahale ve Rehabilitasyon"** webinarı Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Prof. Dr. Bülent ELBASAN'ın anlatımıyla 15 Aralık 2020 Salı günü youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

Doğal Kökenli Bileşiklerin Avrupa'da Kullanımı Webinarı Yapıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Translasyonel Tıp Uygulama Araştırma Merkezi ve Eczacılık Fakültesi işbirliği ile **"Doğal Kökenli Bileşiklerin Avrupa'da Kullanımı"** başlıklı webinar konferansı, Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL moderatörlüğünde ve Prof. Dr. Sevser SAHPAZ'ın katılımları ile gerçekleştirildi.

Pandemi Sürecinde Aile İçi İlişkiler Webinarı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI moderatörlüğünde, Aile Danışmanı, Çift ve Evlilik Terapisti Öğr. Gör. Sema BİÇER'in katılımları ile **"Pandemi Sürecinde Aile İçi İlişkiler"** konulu webinar konferansı yoğun katılım ile gerçekleştirildi.

Şiddete Giden Yollar Webinarı Yapıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (LHÜSEM) konferanslar dizisi kapsamında Prof. Dr. Fatma ÖZ moderatörlüğünde ve Prof. Dr. Ferhunde ÖKTEM'in katılımları ile **"Şiddete Giden Yollar"** başlıklı webinar konferansı gerçekleştirildi.

İnancın ve Azmin Zaferi Namık EKİN ile Söyleşi Webinarı Yapıldı



» Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU moderatörlüğünde ve inancın ve azmin zaferi efsane isim Namık EKİN'in katılımları ile **"Namık EKİN ile Söyleşi"** webinarı, youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi. İlerleyen yaşına rağmen spor sevdasından vazgeçmeyen eski su altı taarruz komandosu ve Milli Judocu Namık EKİN yayın esnasında gözyaşlarına hakim olmadı ve izleyenlere duygusal anlar yaşattı.

Online Meslek Tanıtım Seminerlerimiz Devam Ediyor

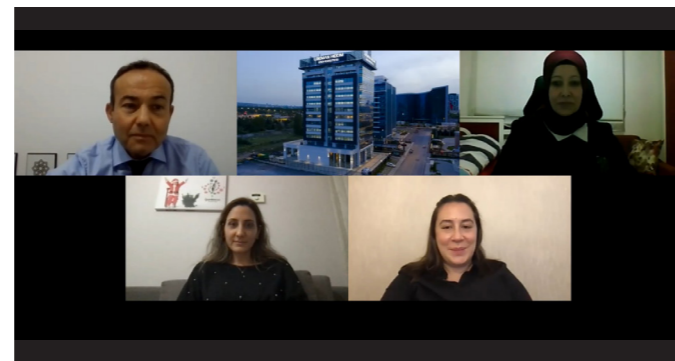
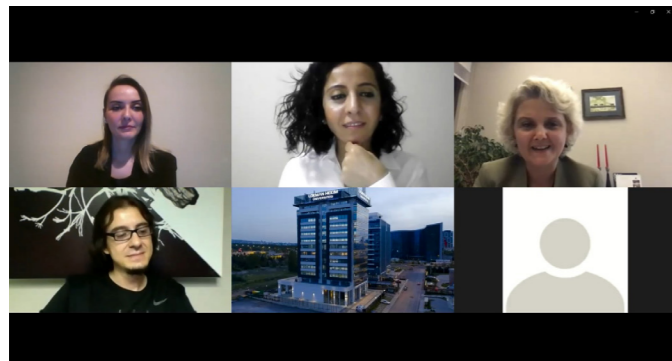


» Lokman Hekim Üniversitesi olarak lise öğrencilerini bilgilendirmek ve meslek seçimlerinde desteklemek amacı ile her yıl düzenli olarak yürüttüğümüz Meslek Tanıtım Seminerlerimizi pandemi nedeni ile online olarak gerçekleştirerek eğitimi desteklemeye devam ediyoruz.

Online Meslek Tanıtım Seminerleri kapsamında Polatlı TOBB Fen Lisesi, Isparta/Yalvaç Şehit Latif Keçeci Anadolu Lisesi, Tevfik İleri Anadolu İmam-Hatip Lisesi, Yavuz Sultan Selim Anadolu Lisesi ve Özel

Bilfen Çayyolu Lisesi öğrencileri ile bir araya geldik. Üniversitemiz Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri, mesleklerini ve üniversitemizi tanıttı.

Toplam 500'ün üzerinde öğrenci akademisyenlerimize hayal ettikleri meslek ve üniversitemiz hakkındaki sorularını ilettiler.



LHÜ Anadolu Panterleri İlk Galibiyetini Aldı

» Lokman Hekim Üniversitesi Anadolu Panterleri Basketbol takımı ilk galibiyeti aldı.

Keçiören Taha Akgül Spor Salonunda gerçekleştirilen mücadelede rakibi Kayserigaz GSK'yı 83 - 81 mağlup eden LHÜ Anadolu Panterleri ilk galibiyetini aldı. Takımımızı kutlar, başarılarının devamını dileriz.

Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU Bengü Türk TV'ye Konuk Oldu

» Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU 19 Aralık Cumartesi günü Bengü Türk Tv'de yayınlanan "Ayşe WILLIAMS ile Biraz Konuşalım" programına konuk oldu. Programda spor ve sağlık üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirildi.



Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Eda AĞAŞÇIOĞLU Polis Radyosuna Konuk Oldu

» Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Eda AĞAŞÇIOĞLU 18 Aralık Cuma günü Polis Radyosunun konuğu oldu. Programda Egzersiz ve Sağlık konulu keyifli bir sohbet gerçekleştirildi.

Ankara Dış Hekimleri Odası Başkanı Dr. Serhat ÖZSOY Üniversitemizi Ziyaret Etti



» Ankara Dış Hekimleri Odası (ADO) Başkanı Dr. Serhat ÖZSOY ve Genel Sekreteri Dr. Gamze Burcu GÜL Üniversitemize iyi niyet ziyaretinde bulundu. Üniversitemiz Dış Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Feridun HÜRMÜZLÜ, Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Elif Tuba AKÇİN, Dr. Öğr. Üyesi Turgay Peyami HOCAOĞLU karşıladı. ADO Başkanı Dr. Serhat ÖZSOY Lokman Hekim Üniversitesi'nin dijital alt yapısı kullanılarak yapılan ADO bilimsel etkinlikleri için Müttevelli Heyet Başkanımız Dr. Meh-

met ALTUĞ'a, Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL'e ve Dış Hekimliği Fakültesi Dekanımız



Prof. Dr. Feridun HÜRMÜZLÜ'ye teşekkürlerini bildirdi. Prof. Dr. Feridun HÜRMÜZLÜ bu birlikte-

liğin daha ileri seviyede yapılması, bilimsel projeler hazırlanması ve gelecekte birlikte etkinlikler düzenlenmesi isteğini belirtti.

Prof. Dr. Feridun HÜRMÜZLÜ, ADO Yönetimine Dış Hekimliği Fakültemiz, sınıflarımız, laboratuvarlarımız ve açılacak dış hastanemizi gezdirdi ve olanaklarımızdan bahsetti. Dr. Serhat ÖZSOY açılacak dış hastanesinin, Dış Hekimliği Fakültesi yerleşkesi ile aynı alanda bulunmasının çok faydalı olacağını belirtti ve bilimsel etkinliklerde iş birliği yapmaktan mutluluk duyacaklarını belirtti.

Gazi Üniversitesi Rektörü Üniversitemizi Ziyaret Etti



» Gazi Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Musa YILDIZ Üniversitemize iyi niyet ziyaretinde bulundu.

Müttevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Genel Sekreter Prof. Dr. İsmet ŞAHİN ile yapılan görüşmede ilişkilerin güçlendirilmesi konusundaki fırsatlar konuşuldu.

LHÜ Uluslararası Ofisi Afganistan Büyükelçiliği'ni Ziyaret Etti

» Üniversitemiz Rektör Danışmanımız Prof. Dr. Ayşe KARADUMAN ve Uluslararası İlişkiler Uzmanımız Ejder BÜYÜKYURT, Afganistan Büyükelçisi Amir M. RAMİ'yi ziyaret etti.

Yapılan ziyarette üniversitemiz imkanları konuşuldu ve ilişkilerin güçlendirilmesi hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.

Ankara İl Milli Eğitim Müdürü Ziyaret Edildi



» Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fehmi TUNCEL ve Kurumsal İletişim ve Tanıtım Daire Başkanı Dilay HAMRET, Ankara İl Milli Eğitim Müdürü Turan AKPINAR'a iyi niyet ziyaretinde bulundu. Ziyarette "ikili işbirliği" hakkında görüşme sağlandı.





**Öğr. Gör. Uzm. Dyt.
Cemaliye SÜT**
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik

YILBAŞI SONRASI BESLENMEDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN

9

Püf Nokta

1 Uyanır uyanmaz bir bardak su için. Uyandı-
ğınızda içtiğiniz 1 bardak su, önceki akşam
tükettiğiniz yüksek yağlı gıdalar veya şekerli
içecekler sonrası vücutta oluşan toksinleri te-
mizlemeye yardımcı oluyor; iç organlara oksijenin ulaşmasını ve cildin nemini korumasını sağlıyor.



2 Kahvaltıyı sakın atlamayın, geç uyanmanız da kahvaltıyı atlamamaya; özellikle poğaçaya, börek, salam, sosis, sucuk, reçel gibi besinlerden uzak durarak sağlıklı bir kahvaltı yapmaya özen gösterin. Proteinden, zengin besinlerden,

yumurta, beyaz peynir, ceviz, tam buğday ekmeği ve yeşillikten oluşan hafif bir kahvaltı; önceki akşam yediğiniz ağır yemeği dengelemenize yardımcı oluyor.

3 'Yılbaşı akşamı çok kaçırdım' deyip aç kalmayın. Çok fazla kaçırduğınızı düşünerek kendinizi uzun saatler aç bırakmak yanlış. Kan şekerinizi dengede tutmak için öğünlerinizi aksatmayın. Önemli olan tükettiğiniz besinlerin içeriği ne yediğiniz değil ne kadar yediğiniz daha önemli. Hazır gıdalar, karbonhidrattan zengin öğünler yerine protein ağırlıklı besinler ile bitkisel kaynaklı besinleri tüketmeye özen gösterin.

4 Yürüyüş yapın. Yılbaşı gecesi fazla tükettiğiniz yiyecekleri sindirebilmek ve midenizi rahatlatmak için dışarı çıkıp yarım saat tempolu yürüyüş yapın. Tempolu yürüyüş, harcadığınız enerji miktarını artırırken, bir önceki gün aldığınız fazla enerjiyi dengelemenize yardımcı oluyor. Ayrıca fiziksel aktivite serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi mutluluk ve enerji verici hormonların salgılanmasına yardımcı oluyor. Bu da yılın ilk günlerinde daha enerjik ve pozitif olunmasını sağlıyor.



5 1 kase yoğurt tüketin. Bağırsak floramızı; yiyip içtiklerimizden, besinlerin içerisindeki koruyucu ve katkı maddelerinden, ilaçlardan, stresten ve diğer birçok faktörden etkilenir. Bağırsak floramızı korumak bağışıklık sistemimiz kadar ruh sağlığımız için de çok önemlidir. Bir

kase yoğurt ya da bir bardak kefir gibi probiyotik besinler, ağır yiyecek ve içecekler ile geçen bir akşamdan sonra bağırsak sağlığımızı olumlu etkileyecektir.

6 Gün içerisinde bol su için; yılbaşı akşamı yemeğin yanında su içmek ihmal edilip; şekerli, gazlı ve alkollü içecekler gibi yüksek karbonhidrat içeriğine sahip içecekler tüketilebiliyor. Yüksek karbonhidrat tüketiminin ise vücutta su tutma etkisi var. O nedenle ertesi gün en az iki litre su içmeyi ihmal etmeyin. Su içmek, vücudunuzda ödem oluşmasını engellediği gibi, oluşan toksik maddelerin de atılmasını sağlıyor.

7 Çay ve kahveyi sınırlandırın. Kafein tüketimi, yoğun geçen bir günün ardından kalp atışınızı hızlandırıp, huzursuz olmanıza neden olabilir. Gün içerisinde üç orta boy fincan çay ve kahveyi geçmemeye özen gösterin. Her içtiğiniz çay veya kahvenin yanında aynı miktarda su içiniz.



8 Bol sebze tüketin. Antioksidan içerikli besinleri tüketmek; kötü beslenme alışkanlıkları ile vücutta oluşan ve bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek hastalanma riskini artıran serbest radikallerden korunmamızı sağlıyor. Kış mevsimi sebzelerinden olan brokoli, kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, taze yeşil kabak, beyaz lahana, kırmızı lahana, brüksel lahanası, pazı, kırmızı turp, havuç, pancar gibi sebzelerden ana yemeklerinizde mutlaka tüketiniz.



9 Akşam yemeğinizi erken bitirin. Akşam yemeğini erken bitirmek en etkili dengeleme yöntemlerinden biri. Yiyeceklerin vücutta sindirilme süresi 2-6 saat arası değişiyor. Buna göre; akşam yemeğinizi uykudan 4 saat, gece yiyeceğiniz hafif bir ara öğünü ise en az 2 saat önce bitirmeniz kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Özellikle reflü ya da uyku apnesi gibi rahatsızlıklarınız varsa bu süreye daha dikkat edin.